



T5. NORBERA IZATEN IKASTEKO KOMPETENTZIA

Bizitzako hainbat egoera eta esparrutan norberari sortzen zaizkion sentimenduez eta pentsamenduez hausnartzea eta norberak egiten dituen ekintzez gogoeta egitea, eta, horien gainean egiten den balioespenari erreparatuta, haiek sendotzea edo doitzea; finean, pertsonaren autorrealizaziorako bidea egitea bere dimentsio guztietan, etengabeko hobekuntzaren bidez.

Osagaiak

Honako osagai hauek ditu norbera izaten ikasteko kompetentziak:

- a) Hitzezko eta hitzik gabeko hizkuntza eta hizkuntza digitala autorregulatzea.
- b) Ikaskuntza-prozesuak eta norberaren estilo kognitiboa autorregulatzea.
- c) Portaera soziala eta morala autorregulatzea.
- d) Motibazioa eta gogo-indarra autorregulatzea, erabakiak eta betebeharrak gauzatzeko.
- e) Gorputzaren funtzioak, norberaren osasuna eta ongizatea eta gorputzaren irudia autorregulatzea.
- f) Emozioak autorregulatzea.
- g) Nork bere buruaren gaineko kontzeptu eta estimu on eta errealistak edukitzea.
- h) Nork bere erabakiak modu autonomoan hartzea eta nork bere gain hartzea norberaren erabakien eta betebeharren ardura.